**Для чего нужны диспансеризация и прививки от гриппа?**

Статья из газеты: [Еженедельник "Аргументы и Факты" № 38 20/09/2016](http://www.kamchatka.aif.ru/gazeta/number/32915)

Диспансеризация поможет обнаружить болезнь на ранней стадии, вовремя заняться лечением и избавиться от неё.

Ожирение, гипертония, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца… Можно ли избежать этих назойливых и опасных спутников современной цивилизации?



**Выявить и вылечить. Почему важно проходить диспансеризацию**

Можно, если вовремя заметить их присутствие. Но, как правило, человек обращается к врачам уже тогда, когда начинает чувствовать головную боль, скачки давления, тяжесть в груди, упадок сил и прочие тревожные симптомы. Начинается долгое лечение, и часто болезнь «прирастает» к человеку до конца жизни.

Статистика заболеваний свидетельствует — заболевания сердечно-сосудистой системы, и болезни, связанные с нарушением обмена веществ, «помолодели» и поэтому диспансеризация отдельных групп населения начинается с 21 года. Для того чтобы любой человек мог проверить свое здоровье и вовремя избавиться от начинающейся болезни, в России принят закон «Об основах здоровья граждан РФ».

Благодаря диспансеризации у женщин, например, выявляется начальная стадия онкологических заболеваний молочных желез. Но особенно распространена сегодня дислипидемия — нарушение холестеринового и жирового обмена. То есть, в плазме крови повышается уровень холестерина низкой плотности, вредного для организма, и снижается уровень холестерина высокой плотности, который, наоборот, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Люди должны знать, что избыток холестерина низкой плотности вызывает склеротические изменения сердечно-сосудистой системы. Кроме того, сегодня наблюдается склонность населения к лишнему весу и ожирению, выявляется много больных с повышенным уровнем сахара в крови. Иногда этот уровень снижается при стабилизации веса, но часто приходится после установления диагноза «сахарный диабет» назначать сахароснижающие препараты, приходится тщательнее следить за сбалансированностью питания и весом.

Конечно, современный человек никогда просто так не пойдет в поликлинику, но не стоит забывать, что такой процесс, как диспансеризация, поможет обнаружить болезнь на ранней стадии, вовремя заняться лечением и избавиться от неё.

**Три этапа**

Диспансеризация состоит из трёх этапов. На первом — сдача общих анализов, флюорографическое исследование и кардиограмма. Если есть изменения, то обследуемый переходит ко второму этапу, на котором в результате более подробного исследования и диагностики получает консультации специалистов. Третий этап включает уже специализированную медицинскую помощь.

Весь список исследований, которые проводятся в рамках диспансеризации: общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови, анализ кала на скрытую кровь для исключения онкозаболеваний кишечника, электрокардиограмма, флюорография, УЗИ органов брюшной полости и малого таза, почек, маммография, цитология на онкозаболевания, тонометрия для исключения глаукомы, которая, как известно, ведет к слепоте.



**Укол для здоровья: прививку нужно делать с умом**

Многие благодарят врачей после такого обследования. Диспансеризация помогает продлить людям жизнь. Ведь в будничной суете человек не всегда находит время заняться своим здоровьем. Мы всегда куда-то бежим, испытываем постоянный стресс. Откуда у нас гипертоники? Это всё — стресс. Обратите внимание, что в деревнях люди болеют меньше, двигаются больше, живут более размеренно, и образ жизни там более здоровый, что ли. Исследования, которые сегодня может получить человек на диспансеризации, проводятся современными методами на новейшем оборудовании. И если выявляем серьёзную патологию, например, сосудистой системы, то отправляем в региональный сосудистый центр. Если случай тяжёлый — то в министерство здравоохранения, где существуют квоты на лечение в ведущих клиниках страны. Главное, болезнь обнаружена, а значит, у человека есть все шансы от неё избавиться.

**Сезонные эпидемии**

Одновременно с диспансеризацией в настоящее время идёт вакцинация населения против вируса гриппа. Сезонный грипп — это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа. Ежегодные эпидемии гриппа серьёзно влияют на все возрастные группы, но больше всего рискуют получить осложнения дети в возрасте до двух лет, взрослые от 65 лет и старше, и люди с хроническими болезнями или с ослабленной иммунной системой. Самым эффективным путем профилактики болезни или её тяжёлых последствий является вакцинация.



**Врачи утверждают: отказ от прививки сопоставим с преступлением**

– Существует три типа сезонного гриппа — «А», «В» и «С», По данным Всемирной организации здравоохранения, среди многих подтипов вирусов гриппа «А» в настоящее время среди людей циркулируют подтипы гриппа A (H1N1) и A (H3N2). Случаи заболевания гриппом типа «С» встречаются гораздо реже по сравнению с гриппом типов «А» и «В», поэтому вакцины от сезонного гриппа содержат только вирусы гриппа «А» и «В». Ведь, как известно, вакцинация гриппа наиболее эффективна тогда, когда циркулирующие вирусы в значительной мере соответствуют вирусам вакцины. Вирусы, конечно, постоянно меняются, но во всем мире ведётся непрерывный мониторинг вирусов, «гуляющих» среди населения планеты, что позволяет создавать эффективные вакцины.

Антигенный состав вакцины изменяется каждый год в соответствии с эпидемической ситуацией и рекомендациями ВОЗ. Получить прививку можно бесплатно и без очереди в поликлинике по месту жительства.

**Перекрёстный иммунитет**

**– Когда можно делать прививку от гриппа?**

– Учитывая, что эпидемия гриппа в нашей стране, как правило, приходится на период с октября по март месяц, а антитела в организме вырабатываются не сразу, а через 2-4 недели, оптимально делать прививку уже в сентябре-октябре ежегодно при отсутствии каких-либо симптомов ОРВИ.

**– Какая может быть температура после прививки?**

– Повышение температуры тела после прививки относится к общим поствакцинальным реакциям и определяет их степень тяжести. Нормально если повышенная температура держится не более 2-3 суток. Это только способствует формированию поствакцинального иммунитета и является благоприятным. Для облегчения состояния в этом случае следует пить побольше жидкости, обтираться слегка теплой водой.

**– Можно ли делать прививку от гриппа при насморке или кашле?**

– Нет, при наличии симптомов ОРВИ (и любого недомогания в принципе) прививку следует отложить. С момента полного выздоровления должно пройти 4 недели, но перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

**– Как часто можно делать прививку от гриппа?**

– Прививку от гриппа нужно повторять ежегодно. При регулярной вакцинации достигается лучший эффект за счёт того, что организм вакцинированного человека сохраняет устойчивость и к штаммам, против которых был вакцинирован ранее.

**– При каких условиях прививку делать нельзя?**

– При аллергии на куриный белок и компоненты вакцины и при острых лихорадочных состояниях.

**– Можно ли отказаться от прививки?**

– Если по ряду причин вы решили не прививать ребёнка, то нужно написать отказ в учреждение, которое он посещает. Конечно, защищаться от гриппа можно и бабушкиными способами — есть чеснок, лимоны и т. д., но вакцинация это главное средство профилактики. Да, прививка не спасает от гриппа вообще, но она предотвращает тяжёлое и осложнённое течение, которое может привести к печальному исходу. Человек может заболеть, но перенесёт болезнь в лёгкой форме. К тому же она защитит и от других вирусов. Есть такой термин: «перекрёстный иммунитет». Это означает, что, если в организме человека есть антитела, они сработают и против других похожих антигенов.

**Надо знать**

В последние десятилетия в России используются безопасные и эффективные вакцины, которые обеспечивают защиту или же ослабляют тяжесть болезни и снижают риск развития осложнений и смерти. Особенно важна вакцинация для людей из групп повышенного риска. Ежегодно делать прививку от гриппа Минздрав рекомендует:

– детям с 6 месяцев, учащимся 1-11 классов; студентам техникумов и вузов:

– беременным женщинам на любой стадии беременности;

– взрослым, работающим по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, контактирующие с большим количеством людей);

– людям от 18 лет, и особенно от 65 лет и старше;

– людям с хроническими болезнями, в том числе с заболеваниями лёгких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

*Елена Пахомова*